Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальное учебно-воспитательное учреждение «Уральское подворье»

План-конспект

открытого урока по физической культуре для 8-го класса

**учителя физической культуры Горбунова А.Ю.**

**Тема:** Спортивные игры. Баскетбол.

Дата: сентябрь, 2024

Цель: Развитие координационных способностей на уроках баскетбола

**Задачи:**

 Учить технике передачи - ловли мяча на месте двумя руками от груди.

Учить технике ведения мяча правой и левой рукой, приставными шагами со сменой направления.

Совершенствовать игровые способности в подвижной игре с элементами баскетбола

Оздоровительные:

Укрепление мышц стопы, коррекция осанки.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и ЦНС.

Развивающие:

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации. Воспитательная:

Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, дисциплинированности, а также умение самостоятельно принимать игровые решения.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Место и время проведения урока: спортивный зал, 40 минут

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи (5 шт.), свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1. Построение, приветствие,****сообщение задач урока.****2. Ходьба:**• обычная, с изменением положения рук;• на носках;• на пятках;• на внешних и внутренних сводахстопы;• ходьба ускоренная.**1. Комплексная разминка:**• Бег обычный, приставными шагами в стойке баскетболиста (левым и правым боком).• Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:№1. и.п. руки к плечам;Вращения вперёд, назад№2.и.п. руки в замок перед грудью; 1-руки вперёд, 2-и.п.,3-руки вверх, 4-и.п.; №3.и.п. руки в замок перед грудью;Произвольное вращение в кистях рук;№4. ходьба в полном приседе• Передвижение с остановками посигналу (остановка в 2 шага; прыжком)Перестроение в колонну по два, комплексОРУ на месте.• Челночный бег до средней и лицевойлиний.Ходьба и разбор мячей**Упражнения для закрепления техники****ведения мяча:**• ведение мяча левой и правоймедленным бегом;• ведение мяча приставным шагомправой и левой рукой;• с изменением направления и сменойрук приставными шагами**Передачи и ловля мяча от груди.**- в колонах напротив со сменой места;- в парах приставными шагами без ведения;- в парах приставными шагами с ведением мяча.**Подвижная игра для закрепления техники передач и развития скоростных качеств**.Класс делится на команды по 5-6 человек. Играют 2 команды. Игра по упрощенным правилам баскетбола с соблюдением техники выполнения разученных элементов.Построение в шеренгу по одному. Игровые упражнения на координацию: -одновременно круговое поглаживание правой рукой живота, а левой рукой головы;-поглаживание головы правой рукой и левой рукой постукивание по бедру.**Медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания, контроль ЧСС.**Подведение итогов, организованный уход с урока | 1 мин1 круг6-8 м6-8 м6-8 м6-8 м2 мин8-10 раз8-10 раз8-10 раз15 м10 мин5 мин8 мин1 мин4 мин | Наличие спортивной формы, обуви.руки вверх, руки в стороны, руки за голову.Следить за осанкой.Передвижение поспортивному залу по кругу.Упражнение выполнять с силой.Круговые движения выполнять с максимальнойамплитудой движения. Выполнять под счётСоблюдать дистанцию,следить за дыханием.Последовательнымиповоротами в движенииПо два человека- толкай мяч, но не ударяй;- мяч придерживайрасставленными пальцамисверху-сзади;На каждый шаг один удармяча; веди мяч беззрительного контроля;Передача мяча только двумя руками от груди.Следить за техникой безопасности во время ловли мяча.Соблюдение правил игры и подведение итогов.Концентрация вниманияЗадание можноусложнить за счет «выключения зрения» или смены рук. |